



オンライン研修のご案内 (令和8年度)

仕事のストレスに振り回されないためのセルフマネジメント研修 ～心理学を活かして、感情・怒り・モチベーションを整える～

対 象	仕事のストレスの対応方法、職場や仕事先での自己の感情のコントロール方法を習得したい方 (入社年次・役職等問いません)	
概 要	ストレスや感情のコントロールを適切に行うセルフケアは、現代のビジネスパーソンには必須のスキルです。心理学の研究で効果が認められている手法の中から、 すぐに実践できるワーク をご紹介します。以下のようなニーズをお持ちの方にお勧めです。 ●自分の怒りの感情を適切にコントロールしたい！ ●健康な心を保つためにストレスとうまく付き合っていきたい！ ●ポジティブな感情を増やしてモチベーションを上げたい！	
時間割	10:00 開始～16:00 終了予定 (昼休み：12:00～13:00) ※事前通信確認開始 9:45～ 1. オリエンテーション (1) 研修の目的確認、進め方とルール (2) オンライン研修の注意事項 (3) 参加者自己紹介 ・日常の「あるある事例」と心理学 2. メンタルヘルスとその必要性 (1) メンタルヘルスとは？ (2) セルフケアに必要なこと 3. ストレスの仕組みを知る (1) 身の回りのストレス (2) ストレス発生のメカニズム (3) ストレスへの反応 4. 自分のストレスパターンを見る化する (1) ストレスの言語化 (2) ネガティブな感情/自分のストレスパターンを知る 5. アンガーマネジメントを身につける (1) 怒りに振り回されない対応法 (2) 怒りの感情について/感情のコントロール法 6. ポジティブ感情を増やし、モチベーションにつなげる (1) 感情のコントロール法 (2) ポジティブ感情の増やし方 7. 研修振り返り (1) 研修の振り返り、持ち帰ること (2) 学び、感想の共有	
開催日程	10月2日(金) (定員 10 名)	
講師 プロフィール	はやし ともこ 林 朋子 日本興業銀行（現みずほ銀行）出身。在職中は個人営業窓口業務を統括し 40 名の部下に対してマネジメントを行う。その後、外食チェーン大手に転職し、ES、CS 推進体制やメンタルヘルス対策の構築を行い、ハラスメント防止の社内啓発、社内ヘルプラインを設置する。 2012 年株式会社エンライト設立。多くの会社の人材育成支援を行う。 産業カウンセラー、認定ポジティブ心理学コーチ、認定レジリエンス・トレーニング講師。	
受講料 (1 名様・税込)	会員事業所 ¥13,000 (税抜 ¥11,818) (当協会の会員制度にご加入いただいている事業所) 一般事業所 ¥16,000 (税抜 ¥14,545) (上記以外の事業所)	
募集期間	9月10日(木) 12 時 締切 ・応募者多数の場合は当協会会員優先の抽選となります (先着順の受付ではございません)。 ・受講の可否については、締切後数日中にご連絡致します。 ・応募が少ない場合は、開催中止となることがございます。 ・締切後の受講お申込は、定員に空きがある場合に限り随時お受け致します。空き状況は電話にてお問合せ下さい。	
お申込み 方法	当協会のお申込用 Web サイトよりお申込みください。 お申込には、Web サイトへのログイン情報の登録手続きが必要です。 ●登録手続きがお済みの事業所様 →サイトへログインいただき、お申込内容をご入力ください。 お申込用 Web サイト https://tokyo-vada.azurewebsites.net/ ●登録手続きがお済みでない事業所様 →まずログイン情報の登録手続きをお願い致します。手続き方法は、こちらをご覧ください。	
お申込みに あたって	当研修は『zoom』を使用したオンライン方式で開催いたします。 『オンライン研修 受講マニュアル』などを当協会ホームページでご確認の上お申込みください。	
その他	・受講確定後のキャンセルは、開催日の 10 営業日前 (当コースでは 9/15 (火)) までにお申出の場合に限り、お受け致します。これ以後にお申出の場合、受講料は返金致しかねます (全額を申し受けます) ので、ご注意ください。 ・受講者様の通信不備等につきましては、当協会では責任を負いかねます。 それが原因で受講できなかった場合、受講料は返金致しかねます。 ・内容・日程・定員・担当講師等は、変更となる場合がございます。	
お問合せ	東京都職業能力開発協会 振興課 ☎03-6631-6051 ホームページ www.tokyo-vada.or.jp/	